

# バランスボールヨガ

いつもと違うヨガに挑戦



WEB申込はこちら

※写真はイメージです。

## 定員：12名【先着順】

**場所** 笠岡総合体育館 多目的室

**日時** 7月15日(月・祝) 15:00~16:00

**受講料**  
 一般：1,100円(税込)  
 会員：880円(税込)

**対象** 中学生以上

担当講師



佐藤IR

- 持ち物：飲み物・タオル  
※ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください。
- 申込方法：電話予約またはトレーニングルーム受付にて予約
- 申込締切：7月13日(土) 19時まで
- 当日の受付：笠岡総合体育館 トレーニングルーム受付  
※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。

バランスボールとヨガを  
 組み合わせたプログラムです♪  
 体幹を意識しながら、心地よく  
 からだを動かしましょう！  
 バランスボールを持っているが  
 使い方がわからない方、  
 運動初心者の方も安心して  
 ご参加いただけます！



笠岡総合体育館内  
 ミズノウェルネス笠岡  
 TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

- 営業時間 平日/9:00~21:00  
土曜/9:00~21:00  
祝日/9:00~17:00
- 休館日 日曜日・年末年始

イベントに関する情報や  
 お得な情報を発信中！  
 是非HPをチェック♪

